

聲帶結節之護理指導

一、什麼是聲帶結節？

喉部過度使用，初期可能慢性聲帶發炎，後來漸漸在聲帶出現表皮增厚和皮下組織的變化，造成聲音沙啞而使聲帶發生變化產生結節。

二、造成聲帶結節的原因？

- 1.長期過度使用聲音：如老師、售貨員、未經正規訓練的練唱家。
- 2.發音的習慣不正確：聲音沙啞。

三、症狀有那些？

吞嚥時喉嚨有異物感；喉嚨有乾、痛、緊的情形；另外，有聲音沙啞，發音吃力的現象，聲帶組織變化在初期時是可逆性變化，而在半年或一年後，則逐漸無法自行消除。

四、醫生處置方法：

- 1.早期發現聲帶結節宜儘早進行語言治療(改變說話習慣、訓練以丹田發聲)，結節會慢慢縮小甚至消失。
- 2.若是超過一年以上且語言治療無效，需考慮通常會使用一種喉頭顯微手術將結節除去(microflap approach)，住院日數約需 2-3 天，並採用適當的語言治療（避免大聲說話，必要時吸飽氣後，慢慢說話，多喝開水，儘量少說話，並使用正確的發音方法），以防復發。

五、手術前應注意事項：

1. 應儘量少說話，讓聲帶休息。
2. 使用漱口劑漱口，在手術前一天晚上及當天早上清潔口腔，去除口腔內的食物殘渣。
3. 手術前一天要填好手術、麻醉同意書和手術說明書。
4. 採全身麻醉方式，前一天午夜 12 點以後禁食（包括開水或食物），直至隔天開完刀為止。
5. 手術當天早上更換手術衣褲，不能戴手飾、手錶、項鍊，若有活動假牙應取下。
6. 術前請先準備紙筆，術後可用紙筆或手勢與人溝通。
7. 送開刀前，須先將尿液排空，以免漲尿。

六、手術後注意事項：

1. 抬高床頭，採半坐臥式，以避免傷口的血水被誤吸入氣管。
2. 若有心跳加速、不安的感覺時，需告知醫護人員，診視是否有出血的情形。
3. 若咽喉有液體往下流想吞嚥時，將其吐出以便觀察是否有出血情形。
4. 手術後6個小時若沒有噁心、嘔吐就可以開始進食冷流質飲食及軟質飲食；若喉嚨痛難以進食，可先攝取碎冰、冰淇淋，但不能喝酸性飲料，例如：柳橙汁、葡萄汁；且避免食用太熱、咖啡、濃茶及辣椒等刺激性的食物。
5. 保持口腔清潔及嘴唇的濕潤，餐後給予冷開水漱口，不一定要用鹽水及漱口水，因為過度的藥劑刺激對傷口反而不好。
6. 手術後聲音不會立刻變好，可能會出現聲帶腫脹，術後傷口未痊癒前需嚴格禁聲2~3週（用紙筆或手勢與人溝通），尤其避免清喉嚨等動作。

七、出院照護：

1. 如有喉頭出血，不要驚慌，靜躺一會兒，並輕輕地以冰水輕輕漱口，若仍流血不止，需立刻來院就醫。
2. 隨時保持口腔清潔。
3. 可採軟質飲食，避免攝取辛辣或過甜的食物，禁止抽菸、喝酒，會刺激聲帶，使聲帶乾燥、紅腫、脆弱易出血。
4. 二週內避免到公共場所，感染、預防感冒及咳嗽會影響聲帶的復原。
5. 在傷口未痊癒前，儘量少說話，多喝水，保持聲帶處的濕潤，並學習使用正確的發音方法。
6. 適當的戶外運動，擴胸運動及慢跑，有助於全身肌肉的放鬆，也可增加肺活量，間接有益於發聲。
7. 除工作以外的時間少說話，長話短說，有機會休息就多休息。
8. 不要習慣性用力清喉嚨或咳嗽，因為會促使空氣留在氣道粘膜上的摩擦壓力加大，成為充血發炎狀態。
9. 生活規律，充分的安靜休息及睡眠，儘量放鬆心情，舒解情緒和減緩工作壓力，對聲音有好處。
10. 定期返院門診追蹤。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機 2117